



1996

Інформаційно-публіцистичний часопис Черкаського колегіуму  
при Національному університеті "Києво-Могилянська Академія"

число 3(10)

## ІДЕМО ПЛІЧ-О-ПЛІЧ

Національний університет "Києво-Могилянська Академія" і колегіум "Берегиня" співпрацюють, щоразу взаємно збагачуючись від такого співробітництва, щоразу вишукуючи нові його форми. А як розцінюють його плоди керівники обох навчальних закладів?

### С. ІВАНЮК, ректор НаУКМА

— Ми надзвичайно цінуємо співробітництво між нашими навчальними закладами, цінуємо і той педагогічний експеримент, який здійснюється тут, у Черкасах. Знайомлячись з тим, що роблять педагоги "Берегині", ми орієнтуємось на це при формуванні навчальних планів Університету, а також і нашої концепції, яка ще перебуває у процесі розвитку.

Діяльність НаУКМА відзначається динамізмом у багатьох аспектах. Удосконалюючи основоположне —

### Р. ЧУЙКО, директор колегіуму.

Цей номер "Берегині" підводить своєрідну публіцистичну риску під 1996-им роком, що був для нашого колегіуму багатим на події, які нерідко мали не тільки вузько-внутрішній сенс. Були, звісно, і прикроші... Та і цього разу вступить в силу справедлива закономірність: усе найкраще збережеться в пам'яті, продовжиться у гідних справах, а не варте уваги — вітром розвіється.

Який же слід залишить у радісі наших діань 1996 рік?

Це був, по-перше, ще один рік спільної і плідної роботи під егідою одного з кращих вузів України — Національного університету "Києво-Могилянська Академія". Відрадно, що ці зв'язки рік у рік міцніють, наснажуються, наповнюються новим змістом.

Нинішнього навчального року частина колегіантів знову влилась у сім'ю студентів НаУКМА. Звичними стали регулярні семінари, засідання кафедр, зустрічі з викладачами, спудеями у стінах Університету й колегіуму...

Прийшло до "Берегині" нове поповнення, і ми вже спроможні виставити йому добру "оцінку". Як і старшим

концепцію такого унікального закладу, як наш, ми водночас впроваджуємо нові форми навчання, відкриваємо нові підрозділи.

Скажімо, нинішнього року почали діяти магістерські програми з ряду спеціальностей. У цьому ж році



стає узвичаєним, і, отже, нам пора робити подальші кроки.

І от у 1996-му керівництво НаУКМА довірило нашому колегіуму відкрити курси по підготовці на бакалаврат цього вузу.

Напевне ж, не було б у нас стількох здобутків, якби не підтримка наших починань, надавана "Берегині" і владними структурами області, міста, району. Про це завжди пам'ятає наш колектив.

Щиро здоровимо з Новим роком усіх своїх друзів, усіх, хто з розумінням ставиться до ідеї і проблем колегіуму.

**Вітаю з Новим роком колектив НаУКМА і "Берегині".  
На щастя, на здоров'я, на щасливий майбутній рік!**

відкрито правничий факультет; у м. Миколаєві почала діяти філія НаУКМА. Найближчим часом почне працювати бізнес-школа на рівні післядипломної освіти.

Кого б ми хотіли бачити у числі своїх студентів? Загалом шанс вступити до нашого навчального закладу мають ті, кому властива унікальність, неповторність, розум, талант.

А збагативши себе знаннями, удосконаливши свій інтелект, ці молоді люди мають повернути багатство свого розуму, своїх талантів народові, з якого вийшли...

нашим вихованцям, котрі не марнують часу: рік у рік мудрішають, озброюються знаннями, міцнішають духовно. Про це свідчили і перемоги в олімпіадах, у Малій Академії наук.

Однак те, що зовсім недавно розцінювалось, і нами у тому числі, як неординарність чи професійна сенсація, і, отже, нам пора робити подальші кроки.

# Петро Могила, КМА і сьогодення

Віднедавна у полі уваги світової громадськості, а України — насамперед, владно вирисувалась постать, що її впродовж багатьох років намагались завести в непам'ять, небуття. Але історична справедливість восторжествувала, і 1996-й рік став роком Петра Могили — ювіляра ЮНЕСКО. А за чотири роки до цього ім'я видатного українського державного, громадського, релігійного діяча Петра Могили зазвучало у назві відродженої Києво-Могилянської Академії, 1632 року ним фундованої. І саме науковці Національного Університету "Києво-Могилянська Ака-



демія", що прибули на науково-теоретичну конференцію, присвячену 400-річчю П.Могили, до нашого колегіуму, а також юні дослідники з числа учнів "Берегині" розгорнули перед гостями цього свята панорами його подвижницького життя. І це не був скрупульозний перелік дат і діянь, — то була історико-публіцистична розвідка, збагачена перлами красномовства і водночас щирого почуття — так, як ніби Петро Могила, котрий прожив неповні п'ятдесят літ, довершує своє земне буття у наші і, напевне, прийдешні дні. Отже, кілька фрагментів з мовленого на конференції.

**Ректор НаУКМА  
С.ІВАНЮК:**

— 400-річний ювілей П.Могили — це свято не тільки НаУКМА, колегіуму, Києва чи Черкас. Це — свято усього українського, та й не тільки українського народу. Бо Петро Могила усією своєю долею мовби втілював ідею інтернаціоналізму. І кожний знайде в його життєпису, його постаті щось головне для себе, вражає. Мене, скажімо, вражає те, як наш університет, а до того — Київська колегія дістала ім'я Могили — вона сама собою зажила цього імені. Народ почав називати цей навчальний заклад на честь великого просвітителя, який, можна сказати, дав їй життя, бо саме його ідеї, його діяльність позначилися на розвитку цієї інституції, яка згодом стала Академією.

Коли п'ять років тому ми почали відроджувати Києво-Могилянську Академію, то насамперед думали про те, щоб традиції самого Могили, Академії жили й сьогодні. І цю, здавалось би таку природну ідею, не всі сприйняли тоді з розумінням.

Була, скажімо, пропозиція — створити на терені КМА своєрідний заповідник...

Ми ж вважали, що відродити університет — то відродити високу духовну насагу, що була притаманна КМА, відродити дух освіти й науки, культури.

І час показав, що ми не помилились. Це був єдино правильний шлях.

Наші студенти пройнялись тим духом. І ми радіємо, дивуючись їхній працездатності, працелюбності. Так ревно вони здобувають знання, розширюють свій світогляд, обстоюють свої переконання, що рівних їм не доводилось зустрічати ні в українських, ні в зарубіжних вузах, де мені доводилось бути.

Я вважаю, що ми йдемо в руслі традицій Петра Могили ще й тому, що засадничою ідеєю нашого університету є ідея державотворення Укра-

їни. Наш університет працює для України, для її сьогодення і майбутнього. Уже зараз наші випускники працюють у Верховній Раді, Кабінеті Міністрів, ряді міністерств, словом — у вищих ешелонах влади.

Петро Могила, розбудовуючи українську державу, був її патріотом, і прагнув, щоб вона була рівною у світі і Європі. А для цього треба мати своє обличчя.

І ми хочемо, щоб наші вихованці були патріотами своєї держави, і водночас були відкриті для світу. Це теж здійснюється. Багато хто з них працює у міжнародних організаціях, різних представництвах, фондах.

Петро Могила боровся за релігійну, міжконфесійну єдність на Україні. У наші дні в НаУКМА навчаються студенти з усіх регіонів України. Є серед них православні, і католики, і греко-католики, і мусульмани. Вони усі живуть єдиною родиною і усвідомлюють, що Бог — один, і нічого не залежить від того, до якого храму ти ходиш. Головне — чи ти йдеш з справжньою вірою, відкритим серцем, чистими помислами.

Свого часу КМА була, напевне, найдемократичнішим навчальним закладом у Європі. Там не було ні майнового, ні станового цензу, тож кожен, навіть сирота, міг до неї вступити.

Традиції демократизму — засада НаУКМА. Кожному, хто має здібності, відкрита дорога у наш навчальний заклад. У нас впроваджено анонімне тестування, результати якого видає комп'ютер, що забезпечує повну об'єктивність. Отож до нас потрапляють молоді люди, котрі мають знання, мріють про міцну освіту, наукову кар'єру, і роблять усе, щоб це реалізувати.

Диплом отримати у нас нелегко. Тож ми запрошуємо до нас тих, для кого головне — ґрунтовні знання, а не документ про освіту, знання, що відкривають шлях до науки, вагомої діяльності на благо України.

**Кандидат історичних наук,  
керівник науково-дослідницького  
центру НаУКМА "Спадщина"  
З.ХИЖНЯК:**

Ім'я П.Могили відоме усьому світові. І стало відоме ще за часів, коли він жив. То хто ж він такий? Чим заповонив серця сучасників — релігійних діячів, науковців, письменників?

За походженням він — не українець — волох, а мати — угорська князівна. За свої земні 50 — усього лиш 50 років — він встиг зробити незмірно багато. Починав як блискучий військовий. Але вже у тридцятирічному віці стає архимандритом Києво-Печерської Лаври.

Не може не постати запитання — чому волох (молдаванин) приходить на Україну, щоб стати там державним діячем. Чи випадково це?

І зараз є спроби твердити, що П.Могила лише захищав на теренах України православ'я. Це абсолютно невірне.

Петро Могила навчався у Львівській братській школі, згодом у західноєвропейських університетах. Потім було навчання у академії (створеній на кошти польського магната). І хоч це була католицька академія, проте там не забували, що поруч у Речі Посполитій існують і інші конфесії.

1621 року П.Могила бере участь у битві під Хотиним. Там польське військо за допомогою українського козацтва перемагає турків. Українським військом керує П.Конашевич-Сагайдачний, і немає сумніву, що Петро Могила був знайомий із ним. Українське військо не могло не вразити молодого Петра Могили — своєю силою, вишколом, відвагою. Нездарма П.Могила пише: "Вперше до Києва я прибув того року, коли вмер Сагайдачний" (очевидно, на його похорони).

Ні, не випадково він прибув на Україну. Не забуваймо й того, що Київську братську школу заснував саме Конашевич-Сагайдачний. А вже 1632 року митрополит Київський і Галицький П.Могила об'єднує братську



школу і школу Києво-Печерської Лаври, створюючи Києво-Братську колегію, яка згодом стала називатись Могилянською.

І Україна, таким чином, отримала нову школу, новий тип навчання, сполучивши українську ментальність, здобутки — культурні, релігійні, і водночас сприйняття західноєвропейського світу, через науку і освіту.

Великі діяння Петра Могили у політичних, державних справах, на терені релігії. Та найбільшим своїм здобутком вважав створення Колегії, якій і заповів, помираючи, все своє майно, кошти й цінності.

Невдовзі Києво-Могилянська колегія стала відомим у Європі центром освіти. Саме з Києво-Могилянською академією, з іменами її вихованців тісно пов'язаний розвиток науки, літератури, музики, живопису, освітнього й громадського життя.

**Професор,  
доктор філософських  
наук В.ГОРСЬКИЙ:**

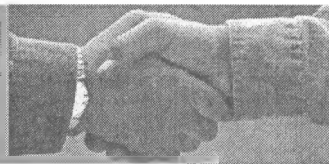
Пам'ятника Петру Могили у Києві не збудовано. І все ж пам'ятник йому у столиці стоїть. І будівничим та фундатором його є сам герой — митрополит Петро Могила. Цим пам'ятником була і лишається понині фундована ним Київська колегія, згодом названа Могилянською. Це найстаріший не тільки на Україні, а й серед східних та південних слов'ян вищий навчальний заклад.

Ідеалом для Петра Могили була не лише та людина, яка може у житті свідомо втілювати власну волю, а й та, котра здатна з повагою, любов'ю, терпимістю ставитись до особистості інших, об'єднуючись на засадах любові у єдність, яка іменується народом.

Впродовж віків точились міфи навколо цієї непересічної особистості. Були і є, на жаль, автори, які висловлюють сумніви щодо належності П.Могили до історії української культури, щодо того, чи повинна саме Україна бути вдячною йому. Глибокі серйозні наукові дослідження, які зараз здійснюються у НаУКМА центром "Спадщина", спрямовані на об'єктивний аналіз діянь Петра Могили і значення Києво-Могилянської колегії в історії української культури.

У самому ж Національному університеті "Києво-Могилянська Академія" ювілейні імпрези відбудуться у січні наступного року — як велить віддавна традиція. Напевно, на цих урочистостях будуть представники і від нашого колегіуму.

## ЧИ СОЛІДАРИЗУЄМОСЬ ІЗ "СОЛІДАРНІСТЮ"?



Нещодавно у стінах колегіуму відбулась зустріч педагогів з керівниками обласної ради профспілки "Солідарність".

Федерація профспілок України "Солідарність" об'єднує 3,5 мільйона громадян.

До складу її входять колективи підприємств колективної, акціонованої, приватної форм власності, приватні навчальні заклади.

За своєю суттю — це альтернатива до усім нам знайомої федерації профспілок, яка останнім часом викликає усе більше нарікань аморфністю своєї позиції щодо захисту соціальних, політико-економічних інтересів трудящих.

Керівники облради "Солідарності" докладно розповіли педагогам про засади і мету діяльності цієї профспілки, відповіли на численні запитання, в яких звучало занепокоєння долею освіти, майбутнім дітей, соціальним становищем учителів, тривога за економічне

становище держави загалом.

— Ми ставимо собі за мету стимулювання і захист праці, — заявив заступник голови облради "Солідарності" О.В.Баленко. — Виступаємо проти скорочення соціальних програм, що його намагаються — поки що, на щастя, безуспішно, — "протягти" владні структури через Верховну Раду.

Яке наше ставлення до страйкового руху освітян? Схвальне. І ті педагогічні колективи, що увійдуть до профспілки "Солідарність", матимуть від нас дієву підтримку.

...Діалог "Берегині" з "Солідарністю" не завершено — педагоги поки що не прийняли певного рішення. Питання — у процесі вивчення, дебатується у колективі. Сподіваємось у наступному випуску газети повідомити про подальший хід або й результати цих переговорів.

**М. АЛІНА**

## РОЗДУМИ ПЕРЕД НОВИМ РОКОМ. І НЕ ТІЛЬКИ...



На них наводять запитання, які задає юнкор Валерія ТИТАРЕНКО двом з багатьох кращих учнів колегіуму:

1. Основна мета твого життя?
2. Якими шляхами ти маєш намір іти до неї?
3. Як вважаєш — чи вона здійсниться?
4. Ми вже третій рік навчасьмо у власне колегіумі. Підсумуй, будь ласка, свої враження про нашу Alma mater.

**Тетяна ПАВЛЕНКО (10-б)**

1. Моя основна мета, гадаю, така, як і кожної людини: прожити життя, яке судилося, так, щоб не забруднити свою душу, зберегти в ній любов і примножити її. Навчитися розуміти людей... Це — мета філософічна і водночас — життєва.

А ще я маю намір стати висококваліфікованим спеціалістом, досягти певного становища у суспільстві.

2. Щоб стати справжнім фахівцем, докладатиму максимум зусиль у навчанні, оволодіти своєю спеціальністю, і у більш широкому плані також.

3. Якщо буду старатися і якщо все буде добре складатися, то — так.

4. Коли в навколишньому житті все так складно, коли економіка країни не в найкращому стані, дуже відродно, що є у нас така домівка, як колегіум. Адже вчителі дуже тепло ставляться до нас, учнів. Навчальні предмети викладаються на високому рівні. І ще — наш колегіум завжди йде вперед у своїй освітній меті, він завжди попереду, і нам ніяк відставати.

**Дмитро ЛИТОВЧЕНКО (11-а)**

1. Закінчити, якщо вдасться, Києво-Могилянську Академію, або Черкаський держуніверситет (факультет кібернетики). У НаУКМА маю намір здобути економічний фах.

Згодом — створити сім'ю.

2. Насамперед, відвідуватиму підготовчі курси до НаУКМА. А вступні екзамени здаватиму відразу і до Академії, і до Університету. Ну, і ґрунтовно готуватимусь до цих випробувань.

3. Вважаю, що моя мета має здійснитись. А якщо ні — шукатиму роботу, хоч без вузівського диплому простижну роботу знайти набагато важче. Однак покладаюся на мої знання комп'ютера.

4. Колегіум, його учні відрізняються від вихованців інших навчальних закладів своєю культурою та освіченістю. "Берегиня" мені подобається!

## ЩОСЬ ВЖЕ МІЦНО ПРИЖИЛОСЬ, ІНШЕ — НАРОДИЛОСЬ

● **СТАЛИ** у нас звичаєм вечори за оригінальними задумами й сценаріями, потіснивши не усім цікаві "голі" дискотеки. Таким був і нещодавно підготовлений старшокласниками фантазійний розважальний вечір, в якому найактивнішу участь взяли учні 9-А, 11-А і 11-Б класів. Вони й довели: "чорний гумор", який вправно пародіювався, — саме те, що здатне розвеселити усіх!

● **ЮНІ ШАХІСТИ** "Берегині" мають добру славу не тільки у рідних стінах. От і 1996-й приніс їм чимало перемог. Скажімо, у міському турнірі "Золота осінь" команда колегіуму посіла почесне четверте місце, у змаганнях на першість району — п'яте. А п'ятикласник Олексій Григор'єв здобув тоді ж 1-е місце (до речі, він уже — першорозрядник), семикласник

● Андрій Левчук — третє. **ЧИМ ЗАЙМАЮТЬСЯ** учасники створеного у нинішньому навчальному році прес-клубу? Як правило, серйозними речами. По-перше, допомагають у випуску нашої багатотиражної "Берегині" (читайте і переконуйтеся). Беруть участь у зустрічах з цікавими людьми — вчать "професійно" вести бесіду з ними. А ще вправляються за програмою "Чому? Навіщо?" (плюс "Що? Де? Коли?"). Готують матеріали до майбутнього літературно-художньо-публіцистичного альбому Студії АРТТ.

**УСІХ, про кого ми не розповіли у цій рубриці, запрошуємо: повідомляйте, не соромтеся, і не лінуйтеся, про те, що є у вас цікавого, редакції "Берегині". До зустрічей у наступному році!**

## БРЕЙН-РИНГ...

### А чому б і ні?

Цей хлопчина — зовсім не самовпевнений. Якраз навпаки. Навіть не побажав, щоб було назване його ім'я, не те що прізвище... Але азарту має досить, а предмет цієї прекрасної якості — гра типу "Брейн-ринг", себто змагання інтелектуалів-ерудитів.

А "зацепився" за неї під час весняних канікул, коли його залучили попрацювати під час телегри у якості "техперсоналу" спочатку у Дніпропетровську, а потім і у Москві. А щодо Черкас... Ет, коли ж у нашому дороговому місті далі КВК-івщини справа не просувається.

І що з цього приводу гадає наш юний містер інкогніто? Чи спроможні черкаські на щось таке-от?

— Цілком, — з ентузіазмом повідав на те наш Ікс. — Якби ж знайшлися заможні спонсори, то за при-

стойними гравцями діло б не стало. Не осоромилися б і на Всеукраїнських змаганнях, які проводяться у Донецьку.

— Ну, сам знаєш, слово "спонсор" аж слух різке... А от у нашому колегіумі знайшлися б хлопці й дівчата, які б, не ганяючись попередньо за тими невлесними грошовитими, рвонули у бій?

— Ручуся, що так! Для справжнього гравця гроші — не основне. За п'ятьох-шістьох колегіантів може сьогодні поручитися!

...А, може, це просто переносоворічно-різдвяні фантазії, до яких залюбки вдаються навіть класики?

...Ну, та ось побачимо, як пройде запланований на 1997-й брейн-ринг серед молодих учителів. Га?

**Miccic Ipek**

## ГРАЮЧИ, ДУМАЙ

У передмові до збірника вступних тестів (Київ, Видавничий дім "KM Academia", 1995р.) сказано: "Одним з основних критеріїв добору студентів НаУКМА є загальноінтелектуальний розвиток та творчі здібності. Ці якості потрібні для розв'язання багатьох завдань спеціальних тестів. Крім того, у тестах можуть бути завдання, які майже не потребують спеціальних знань, але для їх розв'язання потрібне розвинене логічне мислення, творчість, кмітливості" (а це ж перегукується із завданнями, які ставить перед собою, тобто перед своїми членами, і наша студія АРТТ! — ред.).

Збірник вступних тестів може бути корисним не тільки абітурієнтам, а й школярам старших класів, викладачам і взагалі тим, хто любить у вільний час поміркувати над складним і цікавим запитанням, перевірити власний розвиток, ерудованість. (Зауважимо, як і наші домашні, — тобто завдання СТАРТТу).

Ну, то починайте, як мовиться, кайфувати.

### УКРАЇНСЬКА МОВА

У наведених нижче реченнях треба знайти слово або вираз, що його треба змінити, аби речення стало правильним.

- У Франції розроблено самий надійний у світі атомний реактор.
- Я добре відношуся до людей з високим рівнем культури.
- Згідно наказу наша комісія розпочне свою роботу у липні.
- Голова зборів сказав, що сьогодні на повістці денній одне питання.
- Навчитися хорошій, виразній мові можна лише шляхом уважного читання творів майстрів художнього слова.

Знайдіть слово або вираз, що не відповідає лексичним нормам сучасної української літературної мови, подайте правильний варіант.

- Діти досить легко і швидко починають говорити на іноземній мові.
- Бура нанесла велику шкоду щодо посівів.
- Підписка газет і журналів закінчилася дві неділі назад.
- Без п'яти сім мене вже піджидали на умовному місці.
- Усякий не любить, коли вмішуються в його особове життя.
- Було піднято питання про те, щоб голова парламенту зложив свої повноваження.
- В його зошиті по українській літературі було саме найбільше помилок.
- По нашим вулицям їздить дуже багато машин, і не можна переходити дорогу перед рухаючимся транспортом.

### СПЕЦІАЛЬНІ ТЕСТИ

#### факультету гуманітарних наук

Пропонується вибрати з ряду наведених варіантів правильне визначення

1. Камарилья — це...

2. невеликий оркестр

3. порода комах  
4. група інтриганів

II. Каламбур це...

1. персонаж лялькового театру

2. гра слів
3. комедійна вистава, побудована на трюках і плутанині
4. швидкий веселий танок

### III. Катехізис — це...

1. життєпис святого
2. внутрішній розпорядок у монастирі
3. виклад учення у формі запитань і відповідей
4. релігійний текст, написаний латиною

### IV. Карамболь — це...

1. традиційний персонаж французького театру
2. народний танок
3. удар у більярді
4. різновид хутра

### V. Верлібр — це...

1. французький поет
  2. вірш без рими й ритму
  3. виріб різьбярства
  4. урочиста пісня
- А ще пропонується напи-

сати власне закінчення відомої казки. Ну, от хоча б цієї:

Жили собі дід та баба. І була у них курочка ряба. Знесла вона яєчко...

Від ред. "Берегиня". *Кращий варіант об'єднано опублікувати на наших сторінках. Можливо, з портретом юного автора.*

Із завдань на загальноінтелектуальний розвиток та творчі здібності.

В усіх словах, що означають ремісників, закресліть середню літеру  
артист-кравець-бочка-директор-тесля-рудник-тротуар-вікно-мельник  
Закресліть всі негарні числа менші 20, але більші 10  
4-6-32-15-14-22-17-16-21-18-13-9-10

### БІОЛОГІЯ

Скільки відсотків від маси тіла людини складає

кров?

Варіанти відповіді 7,15,20

Які клітини формених елементів крові захищають організм від інфекції?

еритроцити  
лімфоцити  
тромбоцити  
усі вищенаведені  
Коли виникло життя на Землі?

1,2 — 1,5 млрд. років тому

1,7 — 2,2  
2,7 — 3,5

4,5 млрд. років тому

Що таке нефрон?

1. нервова клітина
2. функціональна одиниця нирок
3. залоза внутрішньої секреції
4. щось інше

### ІСТОРІЯ, ПОЛІТОЛОГІЯ

Назва Гетьманської гвардії:

Дейнеки  
Сердюки  
Косинери  
Рейтари  
Жовніри

Тип і форма господарства:

Толока, ярмарок, чинш, фільварк, васалітет

Політик — засновник УРП

Кравчук  
Юхновський  
Грушевський  
Лук'яненко

Остання Запорізька Січ  
Підпільненська  
Чортотлицька  
Базавлуцька  
Хортицька  
Олешківська  
Етап соціалістичного будівництва

Демілітаризація,  
приватизація,  
колективізація.

ДОЛУЧАЄМО ДО ЦИХ ТЕСТІВ ЗАПИТАННЯ СТУДІЇ АРТТ

## ІЗ СКАРБНИЦІ СХІДНОЇ МУДРОСТІ

Абу-ль-Фарадж належить до плеяди кращих асирійських, або ж сірійських письменників XII ст. Його доробок дуже обширний і розмаїтий. Одну з його книг "Смішні оповідки" переклав на українську наш сучасник — письменник Євген Варда, який певний час, до речі, мешкав у Черкасах.

Оповідки ці не тільки смішні, але й повчальні, і члени нашого прес-клубу вирішили перевірити охо-

чих до інтелектуальних вправ — а чи ж доступна їм давня східна мудрість. (Того, хто виявиться спритником у цій справі, чекає солодка, на східний кшталт — винагорода. Якийсь там рахат-лукум чи халва, чи ще якийсь цимес. Між іншим, це — завдяки Лені Стешенко, яка виявилась найактивнішим розповсюджувачем нашої газети, і таким чином роздобула для нас дешифровку на презенту).

Так от...

Одного владику запитали:

— У кого б ти волів бачити великий розум — у своїх друзів чи ворогів?

Як гадаєте, що він відповів?

Мудрець зауважив: яка ж то велика вада юності — впертість. Але в зрілі роки вона може перетворитись на іншу рису, похвальну.

Яку саме?

Один старець говорив: "Той, хто назбирує грошей більше, ніж йому

треба, — збирає для інших".

Як би ви витлумачили це судження?

Мудрий пустельник заявляв:

— Не бачу ніякої втіхи від багатства. Якщо його мати, то чекати неприємностей: від правителя, від розбійників, і навіть від друзів та власного сина.

Чому б це?

Мудрий цар, завоювавши якийсь край, наставляв свого на-

місника у ньому: будь другом для одних, тираном для інших, а до решти застосовуй закон.

То хто ці три категорії громадян?

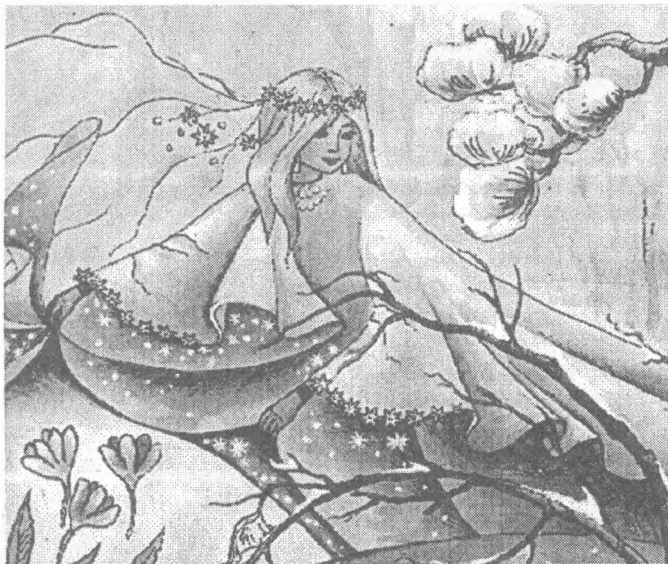
Чекаємо відповідей. Дорогу до "резиденції" прес-клубу кожен розумний і кмітливий знайде. Вас там зустріне ведуча СтАРТТ (і тимчасовий розпорядник солодких винагород)

Аліна МИСЛЮК





# Будьте сонцем для дитини



Як відчуває себе дитина у сім'ї? Як уявляє свою сім'ю і себе у ній? Відповіді на ці запитання не можуть не цікавити класного керівника. І от на одній з виховних годин я вирішила провести анкету-підгогоду, поставивши перед вихованцями незвичайне завдання. Через малюнки підлітки мали передати психологічний клімат у сім'ї, ставлення її членів один до одного. Як це зробити? "Уявіть, що до вас у дім прийшла фея і... перетворила кожного на якийсь предмет..."

Передивившись виконані дітьми малюнки, я була вражена їхньою спостережливістю, вмінням аналізувати, суттєвою виразністю зображуваного.

Розшифрувати піктограми було неважко.

Ось у центрі кімнати розманіжений кіт (у ньому вгадується вітчим), поруч з ним заклопотана трояндочка. А у кутку кімнати тулиться маленька похилена квіточка... (це і є портрет учениці).

Отож — уся увага матері спрямована на нового чоловіка — вітчима дівчинки, яка є авторкою малюнка. І дитина, обділена турботою і любов'ю найріднішої людини, страждає від цього.

На іншому малюнку зображено швабру, та ще й у клітці. Так дитина бачить себе в оточенні родини. Не важко здогадатися, що на неї покладено обов'язок постійно прибирати у квартирі, а порозважатися з ровесниками їй — зась. Нічого й говорити, як це принижує людську гідність дитини, якою безправно вона себе відчуває в оточенні старших.

Бентежать малюнки, в яких діти зобразили себе у вигляді свині, або віника, чи "дірявих" рук. Напевне ж, це реакція на ставлення батьків до цих дітей або відображення їх словесних характеристик, на які батьки "розщедрюються" стосовно свого сина чи дочки.

Але є й інші картинки. Якщо для дитини батьки уособлюють Сонце, чи велику книгу, енциклопедію, пташку, яка годує своїх чад, чи гарну квітку — то можна зробити відрядний висновок. У таких сім'ях — усе як належить бути: діти відчують ласку і ніжність батьків, віддають належне їхньому розумові, ерудиції, силі. Тут панує гармонія, душевний комфорт.

Отже, шановні батьки, не забувайте, що діти ваші дуже чутливі до кожного слова, кожного вчинку, до яких ви вдаєтесь. Будьте для них сонцем, книгою, квіткою, обдаруйте їх щирим теплом, мудрістю, красою. І усе те добро, що вони одержать у сім'ї зараз, проросте з роками, віддячиться вам, прислужиться й іншим.

**Ольга ДАНИЛЬЧУК**, керівник 7-в класу.

## ВАЛЕОЛОГІЯ—

### НОВИЙ ПРЕДМЕТ. А ТАКОЖ...

Наша газета торік вже інформувала про те, що на Україні впроваджується медико-педагогічне виховання школярів з 1 по 10 клас. В основу його покладено вивчення і впровадження принципів валеології.

Що ж таке валеологія? Це наука про здоров'я, до якої людина має призвичаюватись змалечку, щоб зберегти і удосконалити своє фізичне, духовне і, врешті, соціальне благополуччя, подовжити до максимуму працездатність, творче довголіття.

Та, правду кажучи, більшість наших учнів про своє здоров'я згадують лиш тоді, як... як починають хворіти. Ну, на те й мудрі дорослі, щоб застерігати хлопчиків

— Скажіть, будь ласка, ви переконані у тому, що такий предмет справді потрібний, і "приживеться" у навчальних закладах, зокрема, у нашому колегіумі?

— У багатьох європейських країнах навчання здоровому способу життя, раціональному використанню дозвілля, зокрема, приділяється багато часу. У нас же до цієї справи тільки-но приступають. Скажімо, немає навіть жодного підручни-

ка з валеології українською мовою.

І все ж, гадаю, і можна, і необхідно подолати майже загальне невігластво, байдужість до власного здоров'я.

— Ви, напевне, почали вирішувати цю проблему з себе?

— Саме так. Адже з кількох років займаючись фізкультурою, уяснив — без міцного здоров'я успіхів не досягти. Свого часу виборів перше місце

і дівчаток від усіляких помилок, які гірко дадуться взнаки через роки — для кого раніше, для кого пізніше, настане година каюття. Отож: бережи і честь, і здоров'я змолоту. У більшості шкіл, на жаль, справу медико-педагогічного виховання покладено на класоводів.

А от наша передова "Берегиня" запросила до викладання валеології одного з цьогогорічних випускників Державного університету імені Б.Хмельницького, які (вперше) спеціалізувались як фахівці з валеології. Багатьом він уже знайомий. Це — Вячеслав Васильович ВОЛОШИН. І от члени нашої учнівської прес-групи вирішили взяти у нього колективне інтерв'ю.

серед юніорів з стрибків у висоту, став кандидатом у майстри спорту з стрибків у довжину, маю 1-й розряд у спринтерському бігові, у 1987—1988 роках навчався у школі олімпійського резерву. Доводилось спостерігати, як неповага чи просто неухага до власного здоров'я швидко виводила спортсмена з ряду перспективних. У спорті, звичайно, така ситуація дуже наглядна. У повсякденному ж

Кажуть, що природа мудра. І го-мо сапієнс — зовсім не дурний... А от у смислі гастрономії дуже вже у нього негаразд. Що смачне — те не дуже корисне, або й шкідливе (скажімо, цукерки, солодоші, печиво, тістечка, торт, ковбаси...) А що вкрай корисне — ну от, буряк, морква, топінамбур, селера — так віками дитини не навернеш на такі спокуси.

Щось подібне й з... усіма поважаною картоплею. Хто ж її не любить? І наче ж той коренеплід мав би посідати почесне місце у меню і мріяв після восьмого уроку... Бо не має він холестерину, містить вітаміни...

— Хай тільки хто гудитиме мої улюблені деруни, чи смажену картоплю, або картоплю у фрітюрі. Я ж йому! — жартома погрожує Володя Є. і додає, що все оте ще більше смакує у парі з відбивними (з м'яса, зрозуміло). (Та про усе інше — іншим разом. Зараз у нас об'єкт — картопля).

Слово — Олені С.

— Найбільше полюблю картоплю, смажену у фрітюрі. З відбивними бажано. Та давно не доводилося мати їх на столі, — зітхає вона.

Зрозуміло, і Володя і Оленка — аж ніяк не виняток. Ніхто й гадки не мав би відмовитись від картопельки, та ще й з м'ясом...

А от гігієністи, медики — іншої думки.

Скажімо, от що повідав лікар Отто Штраубе у книзі "Вчення про здоров'я", виданій ще в 1867 р. у Санкт-Петербурзі. Цитуємо:

"...Картопля є основною їжею бідного населення. За своїм хімічним складом вона містить крохмаль і невелику кількість білковини. Але позбавлена усіх складових частин, які збуджують травлення.

Словом, картопля, — така їжа, що для свого перетравлювання (хоча вона повністю навряд чи коли й пере-

## Дещо про гастрономічні парадокси



робляється в організмі) потребує домішок: прянощів, солі, жирів. Поживних речовин у картоплі настільки мало, що за цими показниками вона майже на останньому ступені порівняно з іншими коренеплодами.

Та, мабуть, мине ще багато часу, перш ніж пошириться розуміння: картопля не є цінною їжею для людини. І повинна вживатись лише як домішка до інших, більш по-

живних, страв.

До того ж, з точки зору гігієни, можна вживати картоплю тільки зрілу, смачну і цілком здорову. Лише добре проварена чи просмажена картопля не шкідлива, і то у помірній кількості. При частому вживанні картоплі кров у жилах рухається повільною, лінивою хвилею.

Картопля ж, яка зберігалася погано, проросла, — зовсім непридатна до вживання, бо містить отруйний соланін.

Взагалі корені за харчовою цінністю не можуть рівнятися ані з м'ясом, ані з стручковими плодами, ні з хлібом. Тканинам тіла вони можуть дати надлишок жиру, і дуже мало білковини. І тому м'язи не постачаються волокниною, а мозок — білковою і фосфором".

От вам і "Раз картопля, два картопля..."

Не можемо не зауважити й того, що видатний американський лікар-гігієніст Г.Шелтон відстоював принцип роздільного вживання білків і вуглеводів. Це означає усього-навсього, що ту ж картоплю, каші, хліб, що містять крохмаль, слід вживати окремо від м'яса, яєць, сиру, горіхів та іншої білкової їжі.

То що — картопля з відбивними?.. Ну ж, робіть висновки самі.

Втім, одна з наших співрозмовниць зауважила, що у неї вдома вже місяць як м'ясом і не пахло. І картопля кінчається... Тож тут — повний порядок!

житті період занепаду здоров'я, якщо про нього не дбати, деградація розтягується на роки й роки. Тож для себе я зробив висновки раз і назавжди: щоб бути повноцінним членом суспільства — треба дотримуватись ряду послідовних принципів...

— Яких саме?

— Усе це ми проходимо на заняттях у 5-7 класах. Але дещо може викласти конспективно. Насамперед скажу, що професійний спорт, до якого я був причетний, і гармонійне здоров'я — не сумісні. Перевантаження ж, травми. Фізична ж культура — поєднана із знанням законів валеології — оце певний, надійний шлях до здоров'я. Усі, і то змалечку, повинні додержувати певної дієти, рухового режиму.

— Скажіть, будь ласка, а чи у нашому віці небезпечно мати зайву вагу?

— Ви навіть не уявляє-

те, наскільки! Скажімо, кілограм зайвого жиру в організмі спричинює утворення кількох кілометрів нових судин. А два-три кілограми — це вже занадто! Можуть з'явитися тромби, судини звужуються, і, як наслідок, у більш пізньому віці може стійко підвищитись кров'яний тиск.

— То що — голодувати?

— А це вже — ні, дітям такого рекомендувати не можна. Дозоване голодування може бути корисним не раніше як у віці після двадцяти років. Натомість раджу займатись ходьбою, плаванням, регулярно бігати.

— А якщо не хочеться?

— Щоб ви знали: абсолютно здорові люди — це вольові люди. Відомий усьому світові Поль Брегг утверджував: здоров'я доводиться "заробляти" тяжкою працею.

— Чи правильно, що деякі батьки силують дітей їсти?

— Це нікуди не годиться. Їжа тільки тоді буде корисною, коли цьому передуватиме голод.

Звичайно, ваші запитання і мої відповіді не вичерпують такої складної і широкої теми, як турбота про власне здоров'я з юних літ.

Цьому треба навчатись — на уроках, як-от у нас в колегіумі, багато читати, самим робити висновки із спостережуваного. А до свого організму ставитись з повагою, не псувати, не ламати даного природою.

При потребі звертайтеся до валеолога і на уроках, і поза ними.

Усі ми будемо раді, якщо наші колегианти матимуть репутацію не тільки розумних, вихованих, але й всебічно здорових, гармонійно розвинених.

(Інтерв'ю проведене за участю учнів 7-а і 7-в класів).



# АСТРОЛОГІЯ ТРАКТУЄ, АСТРОЛОГ – ПІДКАЗУЄ

Новий рік супроводжується багатьма звичаєвими ритуалами, різними повір'ями. Одне з них, найбільш, здається, поширене: як зустрінеш це свято, так тобі і вестиметься усі дванадцять наступних місяців.

Наш місцевий астролог — Олексій Кошенюк з цього приводу іронічно зауважив:

— Воно й справді так, проте... Як-що мати на увазі не календарний рік, який відзначається у ніч на 1 січня, а справжній, що настає у день весняного рівноденства і припадає на 22 березня. До того ж, кожна людина має ще й, так би мовити, власний новий рік, відлік якого ведеться з дня народження. Але й тут є специфічна поправка: астрономічний момент народження щороку визначається за спеціальним календарем, і день у день співпадає лише один раз на чотири роки. Але у повсякденному житті цього майже ніхто не додержується.

— Зате, як нам здається, наші дівчата і хлопці не проти послухати поради астролога з приводу того: чи орієнтуватись на приналежність до знаків Зодіаку, обираючи друга, подругу, а згодом і судженого?..

— Це був би вельми мудрий крок. Скажімо, в Індії батьки, які заздалегідь домовляються про можливий шлюб своїх нащадків, обов'язково звертаються до астролога. Як правило, астролог до майбутнього шлюбу ставиться прихильно (у 90 процентів випадків), але обов'язково дає рекомендації — як уникнути, з огляду на особливості натур майбутнього подружжя, всіляких “підводних каменів”, конфліктів, непорозумінь. У Європі, до речі, питаннями міжособистісних стосунків займаються найчастіше психоаналітики. Але сфера їхньої діяльності — інша: аналіз того, що вже сталося, вивчення причин і т.п. Прогнозуванням вони не займаються. Хоч не можна сказати, що інтерес до астрології втрачено у цивілізованих країнах. У США, скажімо, продуктивно працюють групи астрологів, що займаються дослідженнями, і навчанням, і практикою. Однак послуги цих фахівців коштують досить дорого. У нашій країні, до речі, також — маю на

увазі індивідуальні консультації.

— А за такі, загального характеру, ви ж не змусите нас розплачуватись доларами?

— З виключної симпатії до “Берегині” і її читачів згоден дати кілька найпростіших порад на задану тему.

Найперше. З точки зору астрології будь-яка пара може досягти співробітництва (дружба, кохання, шлюб). За умови свідомого ставлення до напруження, яке можливе між двома людьми, розуміння того, як його пом'якшити. До речі, напруження має подвійну властивість, я

б наз-



вав її руйнів-но-розвивальною, тож категорично вважати напруження тільки негативною якістю не варто. Досить вдалі пари можуть скластися з тих, у кого різниця в датах народження — 5 або 7 місяців (з точністю до одного дня). Якщо ж різниця у днях народження складає 3 або 6 або 9 місяців (з точністю до 5 днів), то можна говорити про несумісність внутрішніх світів цих людей.

У кого ж різниця складає вищевказані 6 місяців, то в шлюбі ці пари можуть досягти й певної гармонії — за винятком пар Тілець-Скорпіон, Лев-Водолей.

Вдалим може виявитись союз тих, різниця в місяцях народження у кого складає 2 або 4 або 8 або 10 міся-

ців (знову ж таки з точністю до 5 днів). Внутрішній світ цих людей не має чітко окресленої конфронтації. Але для декого це — непродуктивно. Бо створює умови для розслаблення, аморфності у стосунках, тобто відсутній стимул для розвитку. Адже мета будь-якого партнерства — не тільки повний штиль, а й досягнення як зовнішніх, так і внутрішніх цілей.

— Коли йдеться про приналежність до того чи іншого зодіакального знаку, то за вихідні дані береться дата народження. Цього досить?

— Аж ніяк. Якраз більшість людей мають параметри, що свідчать про явні відхилення від характеру “свого” знаку.

— А як же бути тим, хто не має астрологічних знань — усе життя помилятися?

— Треба уважно почитати усе, що можна зустріти про кожен із знаків. Якщо риси людини співпадають хоч би на 75 відсотків з даними характеристиками, то вона може віднести себе до цього знаку. А в інших випадках треба зробити “поправки”, згідно із своїми спостереженнями, висновками, емоціями, причому намагатись бути якомога більш чесним.

— Для “тінейджерів” перше почуття виростає у гостру проблему. Як би астролог порадив ставитись до цього?

— У цьому випадку може бути залучений не тільки “фахівець-звіздар”, але й психолог. Перше кохання зв'язане, як правило, з дуже напруженими реакціями, імпульсами. Нерідко у такому стані бажане приймається за дійсне, а згодом настає розчарування. Справжнє почуття народжується тоді, коли людина розуміє, що це таке насправді, усвідомлює його багатомірність.

— Як добре, що ви нам про все це так гарно розповіли. Бо серед нас, профанів і дилетантів, побутує думка: усе, засвоєне напередодні Нового року, приносить користь і наступні 12 місяців. І навіть довше!

Інтерв'ю провела А.МИРЕЙКО

## БЕРЕГІНЯ

Засновник: Черкаський колегіум при Національному університеті “Києво-Могилянська Академія”

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ.

Над випуском працювали: В.Давиденко, А.Мислюк.

Адреса редакції: м.Черкаси, вул. Хоменка, 14/1.

Реєстраційне свідоцтво серії ЧС №71 від 27.09.1994 р.

Комп'ютерне забезпечення фірми “Мегіс”. Тел. 47-15-67. Віддруковано з готових позитивів ЗАТ “Графія Україна”.

257015, м.Черкаси, вул. Громова, 2. Зам. №1843. Тираж 1000 прим.